



きゅうしよくだより



WEB版

日にち	ようび	こ ん だ て	特定原材料等のアレルギー (表示義務・推奨品目)	熱や力になる食品 主に炭水化物、脂肪	血や肉・骨になる食品 主にたんぱく質、カルシウム	体の調子を整える食品 主にビタミン類(A・C)	栄養価(kcal)		おしらせ
							小	中	
1	木	ごはん チキンカレー ごぼうサラダ 牛乳	小麦, 大豆, りんご, 豚肉, 鶏肉 小麦, 大豆, ごま, 卵	せいはいくまい, オリーブ あぶら, じゃがいも, ごま	とりにく, とうにゆう, あつ あげ, ぎゅうにゆう	しょうが, にんにく, にんじ ん, たまねぎ, ごぼう, とうも ろこし	752	874	がつみつか 2月3日 せつぶん 節分
2	金	ごはん わかめごはん いわしうめに こまつなのために とんじる ふくまめ 牛乳	— 大豆, 小麦 大豆, 小麦 大豆, さば, 豚肉, 小麦 大豆	せいはいくまい, こめあぶ ら, さんおんとう, じゃが いも, こんにやく	ワカメ, いわし, さつまあ げ, ぶたにく, こうやどう ふ, だいず, ぎゅうにゆう	こまつな, にんじん, しめ じ, たまねぎ, ごぼう, ね ぎ, うめ	660	809	あたらし 新しい年を無事 過ごせるようにと お寺や神社で豆 まめ や米をまき、魔 物の邪気をはら うために行われ ていた儀式が家 庭で行われてい る「豆まき」の由 来です。
5	月	ごはん ほうれんそうハンバーグ カラフルサラダ コンソメスープ 牛乳	鶏肉, 大豆, 小麦, 豚肉, りんご 小麦, 大豆, ごま, 卵, 鶏肉 豚肉, 鶏肉	せいはいくまい, ごま	とりにく, ベーコン, ワカ メ, ぎゅうにゆう	ほうれんそう, ブロッコリー, にんじん, カリフラワー, とう もろこし, たまねぎ, キャベ ツ, パセリ	597	728	
6	火	ごはん めばるしおやき きりぼしだいこんのいために とりだんごのすましじる 牛乳	— 小麦, 大豆 大豆, さば, 鶏肉, 小麦	せいはいくまい, こめあぶ ら, さんおんとう, パンこ	めばる, あぶらあげ, とり にく, ぎゅうにゆう	だいこん, にんじん, しめじ, いんげん, はくさい, にんじ ん, ねぎ, たまねぎ	583	716	
7	水	ごはん とりにくしょうがやき マカロニサラダ たまごのみそしる ジョア	小麦, 大豆, 鶏肉 小麦, 卵, 大豆, りんご 卵, 大豆, さば	せいはいくまい, マカロニ, マヨネーズ	とりにく, ツナ, たまご, こ うやどうふ, ジョア	しょうが, きゅうり, にんじ ん, みずな, しいたけ	674	805	
8	木	ごはん ギョウザ(小2, 中3) ほいこうろう ちんげんサイのスープ 牛乳	豚肉, 鶏肉, 小麦, 大豆 豚肉, 鶏肉, 牛肉, ゼラチン, 大豆 小麦, 大豆, さば, 牛肉, 鶏肉, 豚肉, ゼラチン	せいはいくまい, こめあぶ ら, さんおんとう, かたく りこ, こむぎこ	ぶたにく, とりにく, ぎゅう にゆう	キャベツ, たまねぎ, に ら, たけのこ, にんじん, チンゲンさい, きくらげ	604	766	ほいこうろう 回鍋肉 四川料理の一つ で、豚肉をキャベ ツやピーマンな どと一緒に炒め 味付けしたもの。 回鍋には調理 済みの具材を鍋 にもどすという 意味があります。
9	金	めん うどん あんかけうどんじる とりてんぷら もやしのゴマサラダ りんご 牛乳	小麦 豚肉, 小麦, 大豆, さば 鶏肉, 小麦, 大豆 大豆, 小麦, りんご, 卵, ごま りんご	うどん, かたくりこ, こむ ぎこ, コーンスターチ, こ めあぶら, ごま, マヨネー ズ	ぶたにく, とりにく, ぎゅう にゆう	にんじん, ほうれんそう, えのきたけ, ねぎ, しい たけ, りよくとうもやし, え だまめ, キャベツ, りんご	593	742	
13	火	パン フィレオチキン ラビットサラダ ミネストローネ バレンタインデザート 牛乳	鶏肉, 小麦, 大豆 大豆, 卵, りんご 豚肉, 鶏肉, 大豆 —	コッペパン, こむぎこ, パ ンこ, こめあぶら, さつま いも, じゃがいも, チョコ プリン	とりにく, ベーコン, だい ず, ぎゅうにゆう	にんじん, キャベツ, たま ねぎ, はくさい, トマト, パセリ	581	640	
14	水	ごはん さけしおやき あつあげのいためもの だいこんのみそしる 牛乳	さけ 小麦, 大豆 さば, 大豆, 小麦	せいはいくまい, こめあぶ ら, ふ	さけ, あつあげ, ぎゅう にゆう	えのきたけ, チンゲンさ い, にんじん, だいこん, だいこんば, ねぎ	594	721	
15	木	ごはん シュウマイ(小2, 中3) チンジャオロースー しおちゅうかスープ 牛乳	豚肉, 小麦 豚肉, 鶏肉, 牛肉, ゼラチン, 小麦, 大豆, ごま 小麦, 大豆, さば, 牛肉, 鶏肉, 豚肉, ゼラチン	せいはいくまい, じゃがいも, さ んおんとう, パンこ, かたく りこ, ごまあぶら, こむぎこ	ぶたにく, とうふ, ぎゅう にゆう	りよくとうもやし, あかパプリカ, きパ プリカ, みどりパプリカ, たけのこ, にん じく, しょうが, にんじん, こまつな, た まねぎ	581	747	
16	金	ごはん たきこみごはん あつやきたまご ほうれんそうのツナあえ キャベツのみそしる 牛乳	小麦, 大豆 小麦, 大豆, 卵 小麦, 大豆, ごま 大豆, さば	せいはいくまい, さんおん とう, ごま, こめあぶら	ほたて, たまご, ツナ, あ つあげ, ぎゅうにゆう	にんじん, ごぼう, ほうれ んそう, はくさい, キャベ ツ	606	680	こんげつ 今月のりんご はふじを予定 しています。
19	月	ごはん とうふでんがく こまつなのたまごどじ つみれのすましじる 牛乳	大豆, ごま 卵, 小麦, 大豆 さば, 大豆, 小麦	せいはいくまい, さんおん とう, ごま, こめあぶら	とうふ, たまご, いわし, たら, ぎゅうにゆう	こまつな, にんじん, たま ねぎ, しめじ, だいこん, ねぎ	573	746	かにく, かつ, あま 果物は硬めで、甘 みと酸味のバラ ンがよいりんご です。
20	火	ごはん とりにくのりしおやき さといものうまに みずなのみそしる 牛乳	鶏肉, 小麦, 大豆 小麦, 大豆 大豆, さば	せいはいくまい, さといも, こんにやく, こめあぶら, さんおんとう	とりにく, あおのり, さつま あげ, ワカメ, こうやどうふ, ぎゅうにゆう	しいたけ, にんじん, えだま め, しょうが, みずな, ねぎ	662	793	
21	水	ごはん おからコロッケ チンゲンさいのごまあえ はくさいのみそしる 牛乳	小麦, 大豆, 豚肉, りんご 小麦, 大豆, 卵, ごま 大豆, さば	せいはいくまい, こめあぶ ら, ごま, じゃがいも	ぶたにく, だいず, ひじ き, ツナ, あぶらあげ, ぎゅうにゆう	チンゲンさい, りよくとうもや し, きピーマン, はくさい, に んじん, えのきたけ	622	761	
22	木	ごはん チキンライス りんごサラダ やさいスープ 牛乳	鶏肉 大豆, 卵, りんご 鶏肉, 豚肉	せいはいくまい, オリーブ あぶら, マヨネーズ	とりにく, ひじき, ソー セージ, ぎゅうにゆう	あおピーマン, にんじん, た まねぎ, りんご, だいこん, きゅうり, とうもろこし, ほう れんそう, パセリ	595	741	スパゲティ ミートソース
26	月	ごはん いわしフライ だいこんサラダ じゃがいものみそしる 牛乳	小麦, 大豆 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ゼラチン 大豆, さば	せいはいくまい, パンこ, こ むぎこ, こめあぶら, じゃ がいも	いわし, ワカメ, あぶらあ げ, ぎゅうにゆう	だいこん, にんじん, ほうれ んそう, ねぎ	604	735	イタリアのポロ ネーゼ(ポロー ニャ風煮込み) に似たミートソー スをかけたスパ ゲティ。ポロー ネーゼよりも甘みの 味付けです。
27	火	ごはん にくだんご(小2, 中3) やさいのカレーいため かぶのとりみじる 牛乳	豚肉, 大豆, 小麦 豚肉 小麦, 大豆, さば	せいはいくまい, かたくり こ, こめあぶら, さんおん とう	ぶたにく, ソーセージ, あ つあげ, ぎゅうにゆう	たまねぎ, りよくとうもや し, こまつな, にんじん, しめじ, かぶ, かぶのは	613	796	
28	水	ごはん とうふのチャンプルー キャベツののりあえ はるさめスープ 牛乳	豚肉, 卵, 小麦, 大豆, ごま さば, 小麦, 大豆 小麦, さば, 大豆, 牛肉, 豚肉, 鶏肉, ゼラチン	せいはいくまい, ごまあぶ ら, はるさめ	とうふ, ぶたにく, たま ご, かつおぶし, ツナ, の り, ハム, ぎゅうにゆう	チンゲンさい, あおピーマ ン, にんじん, ほうれんそう, キャベツ, きくらげ, ねぎ	611	746	
29	木	めん スパゲッティ ミートソース いんげんサラダ たまごスープ 牛乳	小麦 豚肉, 鶏肉, 小麦 小麦, 大豆, 鶏肉, 豚肉, りんご, ゼラチン 鶏肉, 卵	スパゲッティ, オリーブあ ぶら, こむぎこ, さんおん とう	ぶたにく, たまご, ぎゅう にゆう	たまねぎ, にんじん, トマ ト, いんげん, あかピー マン, りよくとうもやし, ね ぎ, エリンギ, パセリ	656	760	

1. 材料の都合により、献立が変更になることもありますが、ご了承ください。
2. アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
3. ◆は栄養士訪問予定日です。

○特定原材料等について
表示が義務付けられている食品(えび, かに, 小麦, そば, 卵, 乳, 落花生の7品目)と、表示が推奨されている食品(あ
わび, いか, いくら, オレンジ, カシューナッツ, キウイフルーツ, 牛肉, クルミ, ごま, さけ, さば, 大豆, 鶏肉, パナナ, 豚肉,
まつたけ, もも, やまいも, りんご, ゼラチン, アーモンドの21品目)のことをいいます。

節分に「大豆」「恵方巻」「いわし」を食 べるのはどうして?



大豆は悪霊をはらうのに最適とされており「魔を滅する(まめ)」, また
炒り大豆を使うことで「魔を射る(摩滅)」にも通じ、鬼退治には炒り大豆
が一番とされています。



いわしを焼いて食べる事によって、その煙とニオイで鬼ばらいをすると
いう風習があります。



恵方巻は「福を巻き込む」といわれ、その年の恵方(2024年は東北東)をむい
て丸かじりします。